

## Ejercicios para mejorar la táctica defensiva de los porteros de Fútbol de primera categoría

### Exercises to improve the defensive tactics of the goalkeepers of Soccer of first category

Reynerio Torres-Terazón<sup>1</sup>, Yenier Zamora-Carbonell<sup>2</sup>, Luis Osmel Rodríguez-Planche<sup>3</sup>

<sup>1</sup>M. Sc. Profesor Auxiliar. EIDE "Rafael Freyre". Guantánamo, Cuba. [reyneriott@gmail.com](mailto:reyneriott@gmail.com)

<sup>2</sup>Lic. Combinado Deportivo Centro. Guantánamo, Cuba. [zamora@nauta.cu](mailto:zamora@nauta.cu)

<sup>3</sup>Tec. Combinado Deportivo Costa Rica. Guantánamo, Cuba. [loplanche@nauta.cu](mailto:loplanche@nauta.cu)

*Fecha de recepción: 7 de octubre de 2020*

*Fecha de aceptación: 28 de noviembre de 2020*

#### RESUMEN

El trabajo se relaciona con ejercicios para la táctica defensiva de los porteros de fútbol de equipo primera categoría. La investigación tiene como objetivo elaborar un sistema de ejercicios para potenciar la táctica defensiva de la ubicación de los porteros de fútbol primera categoría de la provincia Guantánamo. Se utilizaron métodos y técnicas de investigación como el análisis-síntesis, sistémico-estructural-funcional; observación, análisis documental, pre-experimento, la encuesta, media aritmética y el cálculo porcentual.

**Palabras clave:** Ejercicios; Táctica defensiva; Porteros; Fútbol

#### ABSTRACT

The work is related to exercises for the defensive tactics of the first category team soccer goalkeepers. The objective of the investigation is to develop a system of exercises to enhance the defensive tactic of the location of the first category soccer goalkeepers of the Guantánamo province. Research methods and techniques were used such as analysis-synthesis, systemic-structural-functional; observation, documentary analysis, pre-experiment, survey, arithmetic mean and percentage calculation. The proposal made it possible to corroborate its effectiveness in the defensive tactic of the goalkeeper location by raising knowledge and demonstrating its feasibility as well as reaching conclusions.

**Keywords:** Exercises; Tactics defensive; Goalkeepers; Soccer

## **INTRODUCCIÓN**

El fútbol moderno, respecto al de años anteriores, ha sufrido sin duda una evolución, sobre todo en la exaltación del juego colectivo en comparación con el juego individual. El futbolista cubano y en especial el portero posee un somato tipo adecuado, como rapidez, fuerza y preparación física adecuada, aunque deja mucho que desear en el aspecto táctico defensivo, lo cual está muy distante de la realidad del fútbol mundial.

El porteo representa un papel importante dentro del equipo, pues su accionar y el que hacer dentro del terreno dependen en gran medida del resultado que se desea obtener, evitando los goles desde los tiros a puerta de diferentes ángulos; utilizando de manera correcta los elementos técnicos-tácticos defensivos los cuales serán necesarios para la solución eficiente en las situaciones de juego y la obtención del logro definitivo de la victoria.

La necesidad de elevar el nivel competitivo de los porteros del equipo principalmente en el orden táctico defensivo es tarea primordial de los directivos, entrenadores y por ende del colectivo en general.

La finalidad del portero es defensiva en el transcurso del juego, como es evitar que el balón entre a la portería que defiende, otro aspecto importante es la ubicación, pues su situación más atrasada del juego colectivo exige ser el último jugador a batir; además de poder utilizar sus manos o pies dentro de su área sin motivo de expulsión ni de interrupción del juego.

Tal puesto específico se le reconoce fácilmente por su vestuario de los demás compañeros, adversarios y equipo arbitral. Su poder defensivo es innegable en cualquier sistema de juego al iniciar la acción táctica-estratégica colectiva e individual; de ahí que se debe reconocer que este futbolista sopesa concienzudamente su colocación, posición en el juego y sus respuestas tácticas sean apropiadas a cada uno de los diversos gestos en la competencia.

El portero por su posición retrasada en el terreno se considera más defensivo que ofensivo, tanto a nivel táctico como estratégico. Por su parte, Luiggi (2001) plantea que: “Se le omite para indicar el sistema de juego (4-4-2; 4-3-2, 3-4-3) a pesar de

llevar generalmente el número uno en su ropa dorsal, diferenciador de los componentes del juego". (p.15)

El guardameta, durante de juego, debe adaptarse a las superficies de contacto corporal con las superficies de zonales del móvil balón, sobre una zona establecida por las reglas de juego. Por lo tanto, el portero actual se ha transformado más en un jugador de campo y que se le permite utilizar todo su esquema corporal en su propia área de penalti, siempre que el balón haya sido jugado por un adversario o por el propio compañero de cabeza, de pecho, con el muslo o de manera incontrolada con el pie.

Según Conde, (2008) plantea que: "Este necesita de un entrenamiento con características técnicas, táctica, físicas y psicológicas distintas al resto de los jugadores" (p.13).

Otro estudio que ha aportado corregir la preparación de los porteros fue el desarrollado por Camejo (2009) relacionada con ejercicios técnicos-táctico ofensivos para los porteros de fútbol. (p.63)

Así pues, Leguén (2012) dirige su atención a mejorar la técnica de la estirada rasa en los porteros de fútbol de la categoría juvenil en el municipio Niceto Pérez para lo que propone un sistema de ejercicios. (p.27) En este mismo sentido Bony (2015) propone ejercicios técnico-tácticos para el trabajo con los porteros de la primera categoría. (p.31)

Otro investigador en este aspecto es Portuondo (2012), en su tesis de especialista en fútbol, donde propone un sistema de ejercicios para mejorar la batibilidad en los porteros juveniles. (p.53)

Uno de los referentes más actuales es lo investigado por Torres, (2015), aborda la preparación táctica defensiva en los futbolistas categoría 14-15 años de la EIDE "Rafael Freyre" para lo que propone una estrategia didáctica. (p.63)

## **MÉTODOS**

Para la realización de esta investigación, se tomó como población los 4 porteros que integran el equipo de fútbol primera categoría, provincia Guantánamo, para el 100% del universo existente. La muestra se escogió de manera intencional.

Se utilizó como métodos del nivel teórico, el histórico-lógico para la valoración del desarrollo de los antecedentes históricos de la evolución táctica del portero de fútbol; análisis-síntesis para analizar y sintetizar la información obtenida de la literatura consultada, los documentos normativos, los datos obtenidos de la aplicación de los métodos empíricos y descubrir relaciones y la lógica a seguir en la obtención de los conocimientos; además el enfoque sistémico-estructural-funcional para establecer las relaciones de conexión y jerárquicas entre los ejercicios que se proponen. Por otra parte, métodos del nivel empírico como, análisis documental para el estudio de los contenidos de los documentos especialmente relacionados con la actividad deportiva de los porteros de fútbol; la observación con el objetivo de detectar las deficiencias y determinar la efectividad de esta durante la actividad táctica de los porteros.

## **RESULTADOS**

### **Ejercicios tácticos defensivos para la ubicación de los porteros de fútbol primera categoría, provincia Guantánamo**

En esta parte se determina un sistema de ejercicios tácticos defensivos para mejorar la ubicación en los porteros de fútbol primera categoría, provincia Guantánamo, además se determina el orden y forma jerárquica de realización, sus variantes que posibilitan el buen desarrollo de los mismos.

El portero tiene que actuar en la mayoría de los casos inesperadamente, en el tiempo más breve posible: tiene que correr fuera de la portería, agacharse, levantarse o lanzarse.

Para que el portero pueda iniciar lo más rápidamente posible el movimiento de despeje del balón tiene que ocupar una posición preparatoria razonable; de ahí los seis ejercicios que se proponen con su metodología.

Su objetivo general está dirigido a crear las óptimas condiciones para asegurar un desarrollo adecuado de la ubicación, haciendo énfasis en los desplazamientos y en la colocación.

En el trabajo se expondrán un total de seis ejercicios, de manera general, estos ejercicios contarán como estructura: nombre, objetivo, desarrollo y variantes. El tiempo de duración de estos ejercicios será como mínimo de 15' cada uno de

ellos. Se podrán utilizar medios alternativos como: videos u otros audiovisuales que reflejen el desenvolvimiento del portero en entrenamientos, competencias internacionales, entre otras. Además, el entrenador deberá tener en cuenta la edad del portero, el nivel de preparación, área donde se desarrollarán los ejercicios, métodos acordes al nivel de ejecución de los ejercicios, así como otros medios que puedan garantizar la actividad.

### **Ejercicio #1**

Nombre: Posición preparatoria.

Objetivo: Realizar la posición básica preparatoria para interceptación de los posibles balones lanzados por los contrarios.

Desarrollo: El portero debe situarse en una posición de pies abierto de uno cuarenta centímetros de ancho. Debe doblar las rodillas moderadamente y empujarlas hacia delante para que el peso del cuerpo llegue sobre los talones. Consecuentemente inclinar el torso hacia delante desde la cadera, balanceando los brazos lateralmente y doblados en los codos. Los codos deben doblarlos para que el antebrazo quede casi horizontal a la altura de la cadera. Las palmas de las manos miran hacia abajo. La mirada se dirige delante, hacia el balón.

Variantes:

1-Se puede realizar este ejercicio desde diferentes ángulos o partes del área del portero, adelante, atrás, derecha, izquierda y con desplazamientos hacia las partes antes mencionadas.

2-Se puede además dirigir o lanzar balones hacia diferentes partes del área como se indica en la variante anterior con el fin de que el portero se desplace manteniendo la postura.

3-El portero desde diferentes posiciones, sentado, de espaldas, de lado, a la voz del entrenador ira a buscar el balón que será ubicado en cualquier parte del área del portero.

### **Ejercicio #2**

Nombre: Ángulos abiertos.

Objetivo: Realizar la ubicación mediante la postura preparatoria para evitar los goles donde el contrario tiene mayor eficacia.

Desarrollo: El portero se ubica en el centro de la portería, el lanzador desde fuera del área de 16,50mts, realiza el tiro buscando el gol hacia el lado derecho e izquierdo del portero, este deberá evitarlo con desplazamientos laterales.

Variantes:

- 1-Se puede comenzar con balones rasos, luego a media altura y después balones altos desde una misma posición.
- 2- Lanzar balones rasos, a media altura y altos desde diferentes posiciones, sentado, parado de espalda.
- 3-Ubicar a varios lanzadores, realizar los tiros de manera rápida desde diferentes ángulos.

### **Ejercicio #3**

Nombre: Ángulos cerrados.

Objetivo: Realizar la ubicación mediante la postura preparatoria para reducir los ángulos abiertos y evitar los goles donde el contrario tiene menor eficacia.

Desarrollo: El portero se ubica en el centro de la portería y realiza un desplazamiento frontal en dirección del balón hacia el lanzador desde fuera del área de 16,50mts, realiza el tiro buscando el gol hacia el lado derecho e izquierdo del portero, este deberá evitarlo con desplazamientos laterales, con rechazos del balón, bloqueaje, estiradas rasas, medias y altas.

Variantes:

1. El portero puede ir al encuentro y realizar el 1vs1 apoderándose del balón.
2. Este mismo ejercicio se realizará por el lado derecho e izquierdo, así como pegado a los postes.
3. Realizar un 3vs1, para que el portero trate de impedir el avance del jugador que queda libre.

### **Ejercicio #4**

Nombre: Defendiendo la portería.

Objetivo: Realizar la ubicación para evitar los goles desde diferentes ángulos del terreno.

Desarrollo: El portero se ubicará en la portería de frente del jugador que va a realizar el tiro, se colocarán varios balones, a la señal del profesor inician la acción.

Variantes:

1. Pueden colocarse varios jugadores ofensivos y de manera simultánea realizar el tiro a gol por cualquier parte del terreno según la orientación del profesor.
2. Poner la barrera teniendo en cuenta la distancia de ejecución del tiro a puerta.
3. El portero puede salir a tapar el tiro en dependencia la distancia del tiro a gol.

### **Ejercicio #5**

Nombre: Cuidando mi poste.

Objetivo: Realizar la ubicación hacia el poste para evitar los goles de tiros por la línea de fondo.

Desarrollo: El portero se ubicará en un extremo de la portería de frente de un jugador, se simula el recorrido del balón por el frente de la portería, se desplaza buscando el poste contrario, se tira el balón y este se recoge con las manos, se protege llevándolo al pecho o abdomen para asegurarlo.

Variantes:

1. El mismo desplazamiento, el tiro se realiza hacia el poste, el portero hace la estirada rasa, media o alta según la trayectoria del balón; luego se realiza hacia el lado del terreno.
2. El portero se ubica para los tiros de córner, se desplazará y buscará el balón según la trayectoria; luego realiza un saque con las manos y en otra ocasión con los pies.
3. Realizar juegos de tiro a portería, donde varios jugadores realizarán el tiro a portería desde diferentes partes y distancias, dentro y fuera del área del portero.

### **Ejercicio #6**

Nombre: Esperando el balón.

Objetivo: Realizar la ubicación del balón que será lanzado desde la banda hacia el centro.

Desarrollo: El portero se ubicará en el centro de la portería, un jugador centrará el balón, otro que se desplace por el centro lo recibirá y realizará el tiro a portería; según la trayectoria del balón el portero se irá desplazando interceptando el balón para evitar el gol.

Variantes:

- El ejercicio se realizará por ambos lados del terreno.
- El balón se lanzará al centro raso, medio y por alto además pegado al palo y al punto de penalti, donde el portero se ubicará según la posición del balón

## **DISCUSIÓN**

Los porteros de Fútbol presentan limitaciones en los conocimientos tácticos defensivos, lo que trae consigo que ellos no determinen los aspectos esenciales para la realización de las acciones de la ubicación. Además, escaso dominio de las habilidades tácticas defensivas vinculadas a la incorrecta realización de los desplazamientos, ubicación en diferentes situaciones de juego, provocando dificultad en la percepción de las distancias del contrario hacia la portería del equipo. Por otra parte, el Programa Integral de Preparación del Deportista de Fútbol presenta insuficientes acciones tácticas defensivas, lo que limita la planificación adecuada para llevar a cabo la preparación táctica defensiva de la ubicación en los porteros de este deporte.

Autores como Camejo (2009), Leguén (2012), Portuondo (2012) y Bony (2015) proponen en su investigación ejercicios técnico-tácticos dirigidos a mejorar el desempeño de los porteros de quienes se tomaron algunos elementos de la estructura de sus ejercicios para elaborar los que se proponen en esta investigación, así como de los elementos técnicos abordados para mejorar la táctica defensiva de los porteros de Fútbol de primera categoría provincial.

En sentido general, ninguno de los autores mencionados se relaciona con la ubicación del portero de fútbol en su portería; lugar este que debe ser protegido para asegurar la victoria del equipo.



Por otra parte, de Torres (2015) se asumen algunos criterios relacionados con la enseñanza de la táctica defensiva que aunque están dirigidos a los jugadores de campo pueden ser aplicados también al portero.

Se puede concluir que se realiza un análisis acerca de los principales referentes teóricos que abordan aspectos relacionados con la investigación. La propuesta puede favorecer a la ubicación de los porteros de fútbol como recurso táctico defensivo. Por otra parte, es importante que el entrenador de los porteros de fútbol pueda identificar los niveles en los que los atletas están antes de iniciar la preparación en el entrenamiento.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bony, E. (2015). *Ejercicios técnico-tácticos para los porteros de Fútbol primera categoría en el municipio El Salvador*. Trabajo de Diploma en opción al título de Licenciado en Cultura Física, Guantánamo, Cuba.
- Bruggeman, D. (2004). *Fútbol. Entrenamiento para niños y jóvenes*, Barcelona, España: Paidotribo.
- Camejo, J. (2010). *Conjunto de ejercicios técnicos y tácticos ofensivos y defensivos para los porteros de fútbol del equipo primera categoría de Guantánamo*. Trabajo de Diploma en opción al título de Licenciado en Cultura Física, Guantánamo, Cuba.
- Conde, M. (2008). *Cuadernos del entrenador de porteros*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Csánadi, Á. (2005). *El Fútbol*. La Habana: Editorial Deportes.
- Leguén, O. (2012). *Ejercicios para mejorar la técnica de la estirada rasa en los porteros de fútbol de la categoría juvenil en el municipio Niceto Pérez*. Trabajo de Diploma en opción al título de Licenciado en Cultura Física, Guantánamo, Cuba.
- Portuondo, M. (2012). *Sistema de ejercicios técnico-tácticos para disminuir el coeficiente de batibilidad de los porteros de fútbol de la categoría 16-18 años en la EIDE de Guantánamo*. Tesis de grado en la Especialidad de Postgrado en Fútbol para el Alto Rendimiento. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Holguín, Cuba.

Torres, R. (2015). *Estrategia Didáctica para la preparación táctica defensiva en los atletas de fútbol categoría 14-15 años de la EIDE "Rafael Freyre Torres", provincia Guantánamo*. Tesis en opción al Título académico de Máster en Pedagogía del Deporte y la Cultura Física. Universidad de Oriente, Santiago de Cuba, Cuba.